

Zitronenhähnchen mit Gemüse

Viel Genuss, aber mit weniger Kalorien als gedacht? Da kommt dieses ofengebackene Zitronenhähnchen mit viel Gemüse genau richtig. Du isst kein Fleisch? Auch kein Problem: Anstelle von Hähnchen kannst du auch Tofu oder eine andere alternative nehmen 🥰 Für den richtigen Geschmack sorgen die Gewürze!

Rezept herunterladen

Zutaten

- 4 Hähnchenbrustfilets, vegane Hähnchenstücke oder Tofu
 - Saft von 2 Zitronen fürs Hähnchen
 - 3 EL Olivenöl fürs Hähnchen
 - 2 Knoblauchzehen, gehackt
 - 1 TL getrockneter Oregano
 - 2 Zucchini, in Scheiben geschnitten
 - 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
 - 1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
 - 1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
 - 2 EL Olivenöl fürs Gemüse
 - Saft einer halben Zitrone fürs Gemüse
 - frische Kräuter (z. B. Thymian oder Rosmarin)
 - Salz
 - Pfeffer
-

Zubereitung

Schritt 1

In einer Schüssel den Zitronensaft, Olivenöl, gehackten Knoblauch, getrockneten Oregano, Salz und Pfeffer vermengen. Die Hähnchenbrustfilets bzw. die vegane Alternative in die Marinade legen und mindestens 30 Minuten (idealerweise länger) im Kühlschrank marinieren lassen.

Schritt 2

Den Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.

Schritt 3

Das geschnittene Gemüse in einer separaten Schüssel mit Olivenöl, Zitronensaft, frischen Kräutern, Salz und Pfeffer vermengen.

Schritt 4

Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder eine COOX-Form benutzen.

Schritt 5

Die marinierten Hähnchenstücke bzw. die vegane Alternative und das Gemüse auf das Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen oder bis das Hähnchen goldbraun und das Gemüse zart ist. Gelegentlich wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.

Schritt 6

Die ofengebackenen Komponenten auf Teller verteilen. Nach Belieben mit zusätzlichem Zitronensaft und frischen Kräutern garnieren.

Kochen wie Kütti?

Mit diesen Produkten gelingen deine Menüs

VORVERKAUF



NINJA® CREAMI
Eismaschine NC300 EU 7
Programme 473ml
Volumen 5 Dessert-
Behälter

€ 149,99

Gültig bis 23.08.2024

Danach: € 209,99



KITCHENAID®
KSM125MP Artisan
Küchen- maschine, mit
Flex- Rührer und Edelstahl-
schüssel, 3tlg.-Set

€ 479,99



WOLL® Diamond Active
Lite 22x22cm Kochtopf mit
integriertem Siebeinsatz

€ 159,98



KOCHBLUME®
Gewürzmühlen i
Auffangkappe 5
verstellbare Mah
Stück

€ 54,99

